

Pronti per la scuola? 10 consigli per mamme e papà

LINK: <http://www.sanihelp.it/news/26076/-bambini-peso--1.html>



Dai compiti all'alimentazione Pronti per la scuola? 10 consigli per mamme e papà di Roberta Camisasca
Pubblicato il: 12-09-2017 Riaprono le scuole e tra nuovi obblighi vaccinali, routine da organizzare, sport da riprendere, si prospetta un settembre frenetico. Ecco il decalogo anti panico per mamme e papà. © Thinkstockphotos Contenuti correlati Tumori: un dispositivo li identifica in 10 secondi Uso della seta nell'eczema atopico Calciatori in campo contro la SLA Sanihelp.it - Le vacanze estive si sono concluse e si torna sui banchi di scuola. Ecco 10 consigli utili per affrontare il rientro. A come Alimentazione: una sana alimentazione è fondamentale, già a partire da una prima colazione. Si raccomandano merende sane, pranzi e cene equilibrati con portate sempre varie, senza dimenticare una porzione di frutta e verdura a ogni pasto e naturalmente il giusto apporto di acqua, circa 8 bicchieri al dì. C come Compiti: i compiti a casa aiutano a confrontarsi con la dimensione del dovere e insegnano la fatica. Il ruolo del genitore è dargli sostegno e fiducia, incoraggiandolo e assicurandolo con atteggiamento positivo, accompagnandolo in un percorso di sempre maggiore autonomia. G come Giochi: l'ideale è farli uscire all'aperto a correre e giocare anche quando le temperature si abbassano, ben coperti. Per evitare malanni ai bambini è importante anche aver cura dei luoghi in cui vivono, arieggiando bene la casa e le stanze in cui soggiornano. I come Infezioni: i locali chiusi, troppo riscaldati e frequentati da tanti bambini, come le classi, rappresentano un ambiente ideale per la diffusione di virus e batteri, principali agenti eziologici delle infezioni nei primi anni di vita e durante l'età scolare. Tra quelle più diffuse: pediculosi, scabbia, gastroenteriti, ma anche infezioni respiratorie e mononucleosi. La frequentazione di piscine e palestre è un'ulteriore fonte di rischio che può essere limitata applicando buone norme igieniche. N come Nanna: un buon ritmo sonno-veglia è molto importante nei bambini. La National Sleep Foundation ha fornito precise linee guida per i bimbi di ogni fascia d'età: dalle 10 alle 13 ore per quelli in età prescolare, dalle nove alle 11 ore per i bambini fra i 6 e i 13 anni, dalle 8 alle 10 ore per gli adolescenti. La mancanza di sonno, come per gli adulti, ma ancor più nei bambini, può causare sintomi simili a quelli del disturbo da deficit di attenzione/iperattività, obesità e problemi comportamentali. O come Organizzazione del tempo: per i bambini è fondamentale diversificare le attività. Un assetto equilibrato delle giornate consente ai bambini di avere le giuste energie per fare i compiti e praticare una o più attività sportive senza inutili sovraccarichi, apprezzando tutti i momenti senza stress né noia. S come Sport: un'attività fisica regolare è un'importante forma di prevenzione dell'obesità ed è fondamentale per un corretto sviluppo osseo. Inoltre è un momento di gratificazione e di divertimento: gli sport di squadra migliorano le capacità sociali e quelle cognitive, attraverso l'esplorazione dell'ambiente e l'acquisizione di nuove esperienze. T come Televisione (e videogiochi): bambini e ragazzi si incantano davanti a cartoni animati, computer e videogiochi, senza contare quelli che hanno ricevuto lo smartphone e trascorrono il tempo tra chat e telefonate. Un paio d'ore trascorse ogni giorno all'aria aperta in compagnia degli amici possono essere una strategia affinché non diventino schiavi del mondo virtuale. Raccogliamo un utilizzo dei videogiochi limitato a qualche ora e solo ai fine settimana. V come Vaccini: la nuova legge sugli obblighi vaccinali prevede il divieto di accesso alle scuole per i bambini tra 0 e 6 anni non vaccinati, mentre dai 6 ai 16 anni verranno sottoposti a multe fino a 500 euro. I genitori dei bambini che

frequentano nidi o scuole dell'infanzia hanno avuto tempo fino al 10 settembre per presentare la prenotazione all'Asl o un'autocertificazione. In quest'ultimo caso, però, sarà obbligatorio mettersi in regola, presentando la documentazione e il libretto di vaccinazione entro il 10 marzo 2018. Per quanto riguarda invece la scuola dell'obbligo, l'unica differenza è che la prima scadenza slitta al 31 ottobre. Z come Zaino: un bambino dovrebbe portare sulle spalle un peso massimo pari a circa il 10-15% del proprio peso. Portare uno zaino pesante può causare dolori a schiena, collo e spalla. Il dolore può essere provocato non solo dal peso, quanto dalla scorretta postura. La forma dello zaino dovrebbe essere il più regolare possibile, per consentire di distribuire in modo corretto il peso sulle spalle. Meglio se dotato di schienale rinforzato che consente questa distribuzione e mai portato solo su una spalla. FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI: **Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici, WAidid** © 2017 sanihelp.it. All rights reserved.